

Robert Kirsten

# FASZIEN TAPING

Wirksame Selbsthilfe  
bei Muskel- und  
Gelenkschmerzen

Einleitung	6
------------	---

## TEIL 1

### WAS IST TAPING? **8**

Die Geschichte des Tapens	10
Das Tape ist für jedermann	13

## TEIL 2

### DIE FASZIEN UND DAS FASZIALE NETZWERK **18**

Das uns verbindende Gewebe	20
Faszien-Taping als ganzheitliche Variante des klassischen Tapens	23
Regulation von Haltung und Bewegung	28
Das fasziale Netzwerk	30
Die myofaszialen Linien	33
Die Dehnung der oberflächlichen myofaszialen Spannungslinien	39

## TEIL 3

### VON DER THEORIE IN DIE PRAXIS **42**

Tape ist nicht gleich Tape	44
Die Taping-Techniken	46
Wie lege ich mein Tape an?	47
Wie lange hält ein Tape?	52
Wann sollte ich nicht tapen?	54

## TEIL 4

### DIE TAPE-ANLAGEN **56**

Tapen entlang der Spannungslinien	58
-----------------------------------	----

### DER RÜCKEN UND DIE WIRBELSÄULE **60**

Empfindlichkeiten im Verlauf der Wirbelsäule	62
Schmerzen im Lendenwirbelbereich beim Beugen	68
Schmerzen im Lendenwirbelbereich beim Sitzen und Stehen	72

Beschwerden von der Lendenwirbelsäule bis zur Kniekehle	74
Schmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule	76
Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich	80
Schmerzen in der Halswirbelsäule und Kopfschmerzen	83
<b>DER SCHULTER- UND ARMBEREICH</b>	<b>86</b>
Schulterschmerzen beim Heben des Arms	88
Schmerzen im vorderen Bereich der Schulter	92
Beschwerden am Ellenbogen und im Unterarm	96
<b>DIE BECKEN- UND HÜFTREGION</b>	<b>100</b>
Schmerzen im seitlichen Gesäß- und Beinbereich	102
Schmerzen in der Leiste	106
<b>DAS KNIE</b>	<b>110</b>
Schmerzen im Bereich der Kniescheibe	112
Schmerzen am Außenrand des Knies	114
Schmerzen am Innenrand des Knies	116
<b>DER FUSS</b>	<b>122</b>
Schmerzen im Bereich der Fußsohle	124
Schmerzen im Bereich der Ferse	126
Wenn der Fuß nach innen knickt	128
Wenn der Fuß nach außen knickt	132
<b>DIE ORGANE</b>	<b>134</b>
Herzbeschwerden	135
Atembeschwerden	136
Magenbeschwerden	138
Verdauungsbeschwerden	140
Register	142
Impressum	144



*Gesundheit und Zeit füreinander sind das höchste Gut.*

*Halten wir unseren Körper und unseren Geist in Bewegung und stehen wir  
in Verbindung mit uns selbst und unserer Umwelt, schaffen wir die besten  
Voraussetzungen für ein zufriedenes und gesundes Leben.*

*Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben.*

*Nehmen Sie sich Zeit und erfahren Sie mehr über Ihren Körper und sich selbst.*

*Danke, Betti, und danke, Benni, für eure Geduld  
und die Bewegung, die ihr in mein Leben bringt!*



## EINLEITUNG

Die Sichtweise auf unseren Organismus, auf Gesundheit, Krankheit und Heilung hat sich in den letzten Jahren in der westlichen Welt sehr verändert. Immer mehr stehen nicht das Krankheitsbild und seine Behandlung im Vordergrund, sondern die Gesundheit und die Erhaltung unseres Wohlbefindens. Die zentralen Fragen sind also: Wie bleiben wir gesund und was können wir für unsere seelische und körperliche Gesundheit tun? Wie funktioniert unser Körper und welche Prozesse fördern unsere Gesundheit?

Mit dieser Herangehensweise findet man vor allem in der regulativen Medizin Antworten und Möglichkeiten, seinen Körper zu stärken. Die regulative Medizin basiert auf der Unterstützung des körpereigenen Regulationsvermögens und der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Damit ergänzt sie bestehende Behandlungskonzepte und hilft dem Körper bei der Gesunderhaltung.

Viele Methoden der Regulationsmedizin setzen dabei in einem zentralen Grundgewebe unseres Körpers an: in unserem Bindegewebe. Etliche Untersuchungen der letzten Jahre lassen unsere Faszien – vereinfacht oft auch nur Bindegewebe genannt – in einem neuen Licht erscheinen. Es ist eben doch nicht nur weißes Hüllmaterial, welches unseren Körper durchzieht, umkleidet und verbindet, sondern es nimmt eine entscheidende Rolle bei der Gesunderhaltung ein. Es ist die Basis für die Grundregulation und jegliche Stoffwechselreaktion in unserem Organismus. Das System aus Faszien ist hochsensibel und so umfassend vernetzt, dass sich selbst weit voneinander entfernt liegende Körperregionen gegenseitig beeinflussen und damit in unmittelbarer Abhängigkeit stehen. Die direkte Einflussnahme auf das fasziale System ist Teil vieler Behandlungsmethoden der regulativen Medizin und Hauptansatzpunkt einer neuen Art des Tapens – des Faszien-Tapens.

Die Behandlung mit den bunten Bändern auf der Haut liegt heute ganz im Trend. In nahezu allen Bereichen werden die elastischen Tapes erfolgreich eingesetzt, um den Heilungs- und Gesundungsprozess zu unterstützen. Und die Wirkprinzipien des Tapings lassen sich hervorragend auf die Behandlung des faszialen

Systems übertragen und anwenden. Dieses Buch bietet Ihnen detaillierte Informationen über das fasziale System mit seinen Besonderheiten, die Effekte des Tapens und die Möglichkeiten zur Anwendung bei eigenen Beschwerden des Bewegungsapparats. Sie werden Zusammenhänge zwischen den Ursachen von Beschwerden und Symptomen (die sich möglicherweise an ganz anderen Stellen Ihres Körpers zeigen) erkennen und sich auf einfache Art und Weise selber helfen können. So bekommen Sie schnell einen tieferen Einblick in die Methode des Fazien-Tapens und Sie erfahren mehr über weitere mögliche Ursachen für Ihre Beschwerden.





# TEIL 1



## WAS IST **TAPING?**

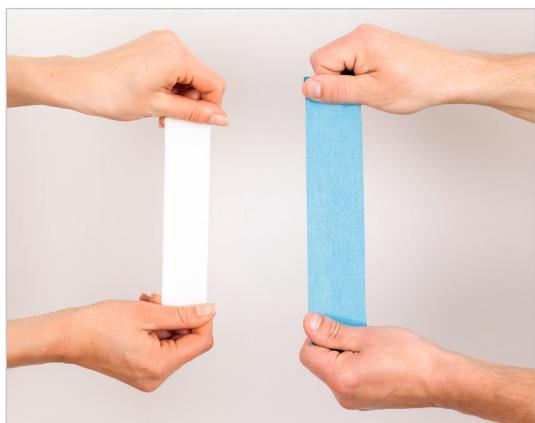
Geschickt vermarkter Trend oder praktische Hilfe bei zahlreichen Beschwerden? Farbenfrohe Tapes auf der Schulter oder dem Knie begegnen uns inzwischen überall. Warum Taping zur festen Größe in der Therapie wurde, wie die elastischen Klebestreifen die Selbstheilungskräfte mobilisieren, sofortige Schmerzlinderung bringen und die Arbeit Ihrer Muskeln und Faszien unterstützen können, erfahren Sie im folgenden Kapitel.

## DIE GESCHICHTE DES TAPENS

Die Grundlage für die heutigen Tapes (englisch *tape* = Band oder Streifen) ist wie bei vielen Dingen eine Weiterentwicklung von Altbewährtem. Mit dem wachsenden Wissen über die menschliche Anatomie und Physiologie entdeckten unsere Vorfahren schon früh, wie man die Heilung nach Verletzungen unterstützen konnte. Bereits in der Antike kreierten zum Beispiel die Griechen ihre ersten Tapes für die Behandlung von Verletzungen an Knochen und Gelenken. Mit Verbänden aus Stoff sorgten sie für eine deutliche Entlastung und förderten so die Regeneration. Als Klebstoff nutzten sie zu der Zeit Harz und wickelten die darin getränkten Stoffbänder um das verletzte Gelenk. Das Harz härtete aus und stabilisierte die schmerzende und verletzte Knochenstruktur. Die erste Form des Tapens war erfunden.

Später im auslaufenden 19. Jahrhundert wurde die Nutzbarkeit der Tapes mit der Entwicklung der ersten Pflaster deutlich verbessert. Die selbstklebenden Pflasterstreifen konnten schneller angelegt werden und waren viel hygienischer als die alte Version. Sie wurden fortan fester Bestandteil der ärztlichen Behandlung und fanden Einsatz bei vielen therapeutischen Maßnahmen. Vor allem bei Verletzungen von Knochen, Bändern, Kapseln und Sehnen eignen sich die festen Tapes hervorragend, um Stabilität von außen zu gewährleisten – wie ein kleiner Gipsverband, der die verletzte Struktur vor weiterer, zu starker Belastung schützt. Durch die Anlage fester Tapes wird das Gelenk fixiert und immobilisiert. Bewegungen sind nun fast nicht mehr möglich.

Was auf den ersten Blick sinnvoll erscheint, wurde in den letzten Jahren jedoch überdacht und revidiert, denn das Gelenk passiv durch Manschetten, Bandagen oder ein starres Tape zu stützen, ist oft nur bei schweren akuten Verletzungen – zum Beispiel bei einem Schleudertrauma oder einer starken Bänderdehnung – notwendig. Im Anschluss ist es jedoch besonders wichtig, die Funktionsfähigkeit des Gewebes wiederherzustellen. Die Muskeln, Sehnen und Bänder müssen wieder aktiv werden und die Gefäße und Nerven wieder Stoffwechsel zulassen. Wird das Gelenk weiterhin passiv gestützt, sind sie nicht gefordert, ihre Arbeit wird von



Die heutigen Tapes sind gleich in doppelter Hinsicht flexibler als ihre starren weißen Vorgänger – sie punkten mit enormer Dehnbarkeit und einer großen Farbauswahl.

extern übernommen und so reduziert der Körper den Stoffwechsel, die Nervenversorgung und die Muskelaktivität in diesem Bereich. Das ist aus funktioneller Sicht nicht Sinn der Sache, denn unser Körper braucht stimulierende Reize, um gut zu funktionieren.

## VON DER PASSIVEN ENTLASTUNG ZUR AKTIVEN UNTERSTÜZUNG

Dass verletzte Strukturen und Gelenke in aller Regel weniger von der Ruhigstellung als vielmehr von der aktiven Unterstützung profitieren, erkannte auch der japanische Arzt und Chiropraktiker Dr. Kenzo Kase und entwickelte in den 70er-Jahren



### REGULATIVE MEDIZIN

Unser Körper ist ein hochkomplexes Wunderwerk der Regulation auf unterschiedlichsten Ebenen. Ständig und überall versucht der Organismus, seine innere Balance zu halten und in sämtlichen Regelsystemen ausgleichend zu wirken, sollte dieser Gleichgewichtszustand (Homöostase) gefährdet sein. Unsere Körpertemperatur muss konstant bleiben, eine ausreichende Durchblutung ist unverzichtbar und auch der Mineralhaushalt unterliegt sensiblen Normbereichen, um optimal funktionieren zu können.

Das sind nur einige Bereiche der Grundregulation, die die permanente Arbeit unseres Körpers verdeutlichen. Jede einzelne Zelle erfüllt in diesem Zusammenspiel ihre Aufgabe und bildet damit die Grundlage für das Regulationsvermögen unseres Organismus. Der Bereich zwischen den einzelnen Körperzellen – die sogenannte extrazelluläre Matrix, die den Hauptbestandteil unseres Bindegewebes bildet und sich aus Wasser, Eiweißen und Fasern zusammensetzt – ist der Regulationsraum, in dem wie auf kleinen Straßen Austausch stattfindet, kommuniziert und reguliert wird. So erhält ein reibungslos funktionierender Regulationskreislauf unsere Körperfunktionen aufrecht.

Hier bietet die regulative Medizin sanfte und natürliche Hilfe: Sie unterstützt den Körper auf unterschiedliche Art und Weise in seinem Vermögen, die körpereigenen Prozesse wieder in einen gesunden Zustand zu versetzen.